

## Business- und Life-Coach

«Wollen Sie eine Veränderung anpacken?  
Lassen Sie uns Lösungen entdecken.»



**Monika Keller**  
Coach, Trainerin, Auszeitberaterin  
Inhaberin der Rauszeit Agentur GmbH

### Diplome und Ausbildungen

- 2018 **Wellbeing- und Resilience-Coach**  
(in Ausbildung)  
Wohlbefinden und Resilienz, ganzheitlich (Body & Mind)  
*Resilienz Zentrum Schweiz (RZS) und  
The Eriksen Institut, Dänemark*
- 2012–2016 **Associated Certified Coach (ACC)**  
Coaching-PUR/-PLUS und Masterclass  
Lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching  
*Solutionsurfers®*
- 2007–2009 **E MBA HRM**  
Executive Master of Business Administration Human  
Resources Management  
*Berner Fachhochschule (bfh)*
- 1998–2000 **Personalfachfrau mit eidg. Fachausweis**  
*Institut für Angewandte Psychologie (IAP)*

### Methoden und Tools

Monika Coachingansatz ist lösungsorientiert und basiert auf der Arbeit von Steve De Shazer, Insoo Kim Berg und Chris Iveson.

Weitere Modelle:

- Appreciative Inquiry
- Clifton Strengths Finder
- Solution Cycle (Solutionsurfers®)
- Resilienz Tools (Resilienz Zentrum Schweiz)

### Mitgliedschaften

- International Coaching Federation (ICF)
- Basler Gesellschaft für Personalmanagement (BGP)
- Netzwerkpartner Resilienz Zentrum Schweiz (RZS)



### Coaching

#### Der Klient, die Klientin ...

- ... ist beruflich/privat ins «stocken» geraten und sucht Unterstützung.
- ... sucht Strategien im Umgang mit anspruchsvollen Situationen.
- ... wünscht sich z.B. die Rollenklärung als Führungskraft.
- ... möchte eine Beziehung oder einen Konflikt klären.
- ... will sich auf eine Präsentation oder ein Gespräch vorbereiten.
- ... möchte die persönliche Resilienz stärken.

#### Ablauf (grob)

- Zu Beginn erarbeiten der Coach, in Übereinstimmung mit dem Coachee (und ggf. dem Auftraggeber), was erreicht oder erzielt werden soll.
- Im Verlaufe des Gesprächs entdecken wir Zukunft-Szenarien und Lösungsansätze.
- Wir besprechen Strategien und definieren erste Schritte um die gewünschte Veränderung herbeizuführen.
- Vor Gesprächsende prüfen wir die Zielerreichung, fassen zusammen und vereinbaren den Abschluss oder das weitere Vorgehen.

#### Relevante Erfahrungen

- Monika begleitet Menschen in Prozessen wie: Restrukturierung, Kultur-Veränderung, Teamentwicklung, persönliche Entwicklung und Neuorientierung im Job. Sie unterstützt in der Entscheidungsfindung und hilft persönliche Visionen zu entwickeln.
- Ihre Arbeit stützt sich auf eine fundierte Coaching-Ausbildung und 20 J. Erfahrung als HR Business Partner. Dabei war sie Beraterin und Coach für Führungskräfte und Mitarbeitende auf allen Stufen.
- Nebst IT- und Logistik-KMU waren Novartis und Hoffmann La Roche Monikas Arbeitgeber.
- Ihr Businessverständnis ist breit, sie arbeitete in fast allen Business- und Support-Funktionen der Pharmaindustrie.
- Als Privatperson hat sie eine reiche Lebenserfahrung.
- Seit 2016 ist sie Inhaberin der Rauszeit Agentur GmbH in Basel und arbeiten im Auftrag von Privatpersonen und Firmen als Coach, Berater und Trainer.

#### In der Balance

Wie schafft es Monika ihren Klienten stets ausgeglichen und aufmerksam zur Seite zu stehen? Im Alltag helfen ihr das Wandern in der Natur, Achtsamkeit und soziale Kontakte resilient zu sein. Zudem gönnt sie sich seit 25 Jahren regelmässig lange «Rauszeiten» mit Reisen oder Sport.